

## Ervaringen van (ex-)verslaafden op internet

Suzan Oudejans

(Ex-)verslaafden zijn geen fanatieke bloggers; je moet erg goed zoeken als je ervaringsverhalen over gebruiken, afkicken en verslaving wilt lezen. Jammer, want persoonlijke getuigenissen kunnen feiten, voorlichting en propaganda over drugs, alcohol en verslaving vaak op verrassende en treffende wijze illustreren. In deze aflevering daarom een overzicht van blogs, persoonlijke verhalen en fora over verslaafd zijn en afkicken.

### Alcoholverslaving

Op de AA-werkgroepsite ([www.aa.werkgroepen.net](http://www.aa.werkgroepen.net)) van de Anonieme Alcoholisten staan bijna negentig persoonlijke verhalen van verslaafden. De ervaringen zijn ingestuurd door anonieme AA-leden en zijn zeer divers. In ‘Blazen, mevrouw’ vertelt een vrouw hoezeer zij ervan genoot om na afloop van een feestje - in gezelschap van minder nuchtere reisgenoten - in de auto aangehouden te worden voor een alcoholcontrole en zonder zorgen kon blazen. In ‘Schaamrood op mijn kaken’ haalt de schrijver herinneringen op aan doldwaze avonturen onder invloed, in de kroeg en op feestjes. Die klinken inderdaad gezellig en uitbundig, maar de dagen na de avonturen zagen er minder leuk uit: ‘Doodziek, hangend boven het toilet, geen enkele energie meer, hyperventilerend, nadorst, trillen, een hekel aan mezelf, de schaamte en de doodsangst die bij mijn katers hoorden, de beloftes die ik mezelf deed om de volgende keer minder te drinken.’ De meeste verhalen zijn van ex-drinkers, maar er wordt ook teruggeblickt op de periode dat zij nog dronken. Dus ze

zijn ook interessant voor mensen die nog niet gestopt zijn.

### Stoppen met roken

Op [www.gestoptmetroken.nl](http://www.gestoptmetroken.nl) is in het forum een rubriek met ervaringen te vinden. Hierin delen de leden van het forum hun ervaringen met afkickverschijnselen, eetbuien (en de alternatieven daarvoor), slecht slapen en jeuk (‘Ik heb in het begin ook erg veel last van jeuk gehad. Dit kan een gevolg zijn van de verwijding van je bloedvaten. Je wordt als het ware hypergevoelig’). Maar ook de grote opluchting en trots over het gestopt zijn. Veel leden hebben een persoonlijke handtekening waaruit die blijdschap en trots blijken (bijv. ‘Ik ben los, het is gelukt’), of het aantal maanden en dagen dat iemand gestopt is. Er is ook een forum voor ‘herstoppers’. Hierin delen mensen die eerder gestopt zijn maar weer zijn begonnen hun lief en leed.

### Christelijke lotgenoten

STR8! - uit te spreken als ‘straight’ - is de jongerentak van De Hoop, een instelling voor evangelische verslavingszorg. Op de website ([www.str8.nl](http://www.str8.nl)) vind je verhalen van jonge ervaringsdeskundigen over onder meer alcohol, heroïne, eten en dakloosheid. God en de bijbel spelen een grote rol in de verhalen. Als je je daaraan niet ergert, is het prettig lezen en kennen de verhalen het nodige realisme (‘Toch kan ik nu nog niet zeggen dat ik na mijn behandeling niet weer ga roken. Ik rook al vanaf mijn veertiende jaar en het is echt een vastgeroeste, hardnekkige gewoonte geworden. Ik mis die momenten soms

Suzan Oudejans (✉)

S. Oudejans is onderzoeker bij het Amsterdam Institute for Addiction Research te Amsterdam. E-mail: [s.c.oudejans@amc.uva.nl](mailto:s.c.oudejans@amc.uva.nl).

vreselijk'). Wel vreemd en storend is het kopje 'muziek'. Dat suggereert muziekverslaving, maar het blijkt dat het hier gaat om verslavingen die geassocieerd worden met bepaalde typen muziek zoals hardcore en gabberhouse.

### Afkicken

De site Afkicken Enzo ([www.leusden.org](http://www.leusden.org)) is nog maar kort in de lucht. Vooralsnog telt het forum maar elf leden en is het aantal activiteiten gering. Maar het ziet er veelbelovend uit, met nieuwsberichten uit de media en een forum per middel, waar leden ervaringen kunnen delen en vragen kunnen stellen. De fora staan ook open voor gasten. Die ervaringen variëren van positieve ervaringen van het clean zijn, tot euforische beschrijvingen van een laatstgenoten trip. Iemand die reageert op deze beschrijving met de vraag waar je dat spul kunt krijgen, wordt door de moderator op de vingers getikt.

### Meer lezen

1. Interessant voor hulpverleners maar ook voor geïnteresseerden in hun beleivingswereld, is de weblog van Verslavingszorg Noord Nederland ([www.vnn.nl](http://www.vnn.nl)). Zeven medewerkers houden een blog bij over hun ervaringen in de verslavingszorg en reageren op nieuwsfeiten rondom verslaving.
2. Liesbeth Vollemans, jarenlang verslaafd maar inmiddels afgekickt, schrijft over haar leven, met interesse en verbondenheid met drugsgebruikers ([itsonlyme.punt.nl](http://itsonlyme.punt.nl)). Ze schreef tevens het boek *Junkie in de Rotterdamse drugscene*.
3. Dagboek van een roker ([www.fuzzums.nl/~joost](http://www.fuzzums.nl/~joost)) gaat over de stoppogingen van een roker tussen 2001 en 2005 (zeer simpel van vormgeving).